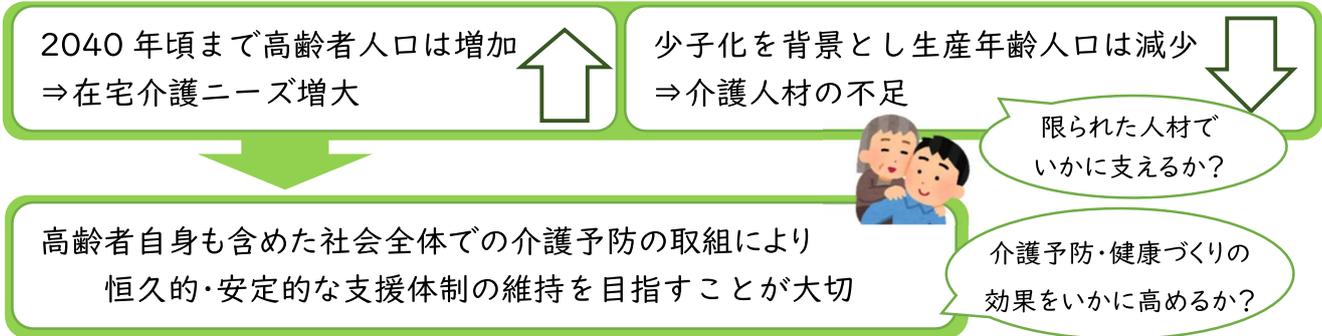


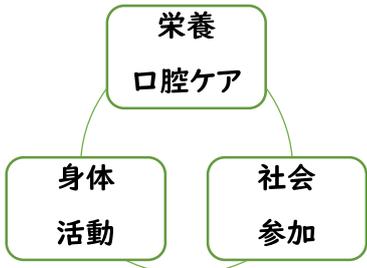
生き生きと自立した暮らしを続けるために

～主体的な介護予防・健康づくりの取組と総合事業のサービス利用について～

●人口の動きから考える高齢者を取り巻く状況



●いくつになっても、生き生きと自立した暮らしを続けるためには…

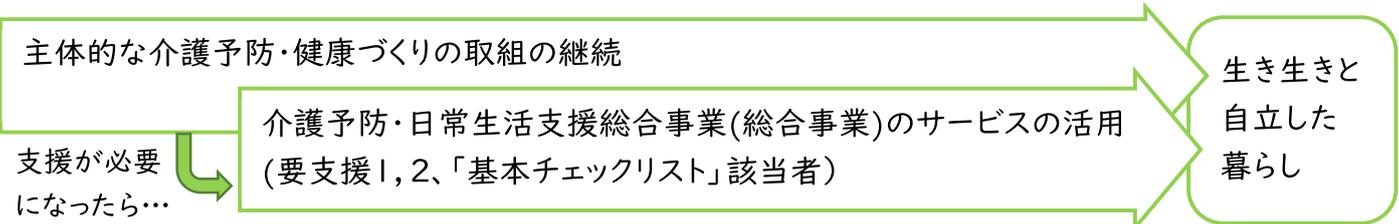


自分自身のためにも、自ら積極的に『介護予防・健康づくり』に取り組むことが大切です。

具体的には、「栄養・口腔ケア」「体を動かすこと」「社会参加」等が効果的です。裏面の『介護予防・健康づくりの豆知識』を参考に、自分自身や地域の仲間と一緒に取組を継続しましょう。



●もしも、「日常生活で困ることがあるな」と感じるようになったら…



総合事業では、地域の支え合い体制を推進するとともに、高齢者ご自身の能力を最大限活かし「できることを維持すること・増やすこと(重症化予防・自立の促進)」を目指してサービス提供を行います。

また、サービスを利用しながら目標達成に向けて一定期間取り組み、達成後はより自立に向けたステップに移っていくことを推進します。

サービスを効果的に活用しながら、心身の状況に応じた介護予防・健康づくりの取組を継続し、自分らしい生活を続けましょう。



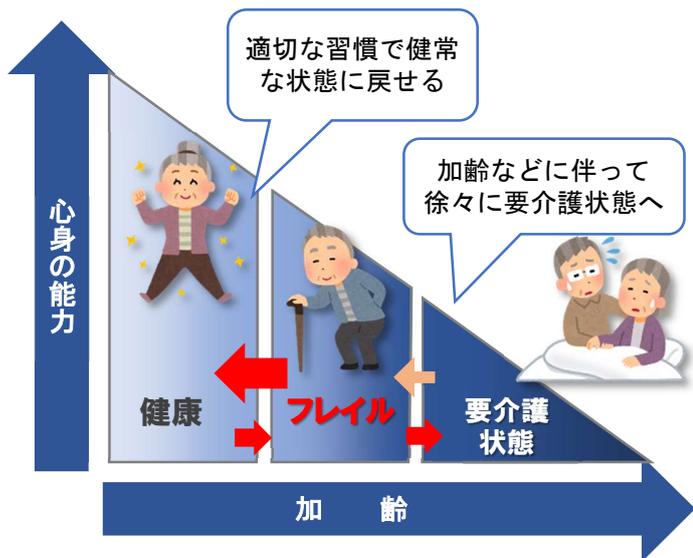
介護予防・健康づくりの豆知識

■「フレイル」とは…

フレイルは、年齢を重ねることにより、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなるなど、様々な健康問題を招きやすい『虚弱（要介護状態になる前の段階）』な状態を指します。

フレイルであることに早めに気づいて、身体活動、栄養、社会参加の適切な取組を行えば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることもできます。

6か月間に2～3kgの体重減少があると低栄養のリスクがあると言われています。
体重推移を確認するため**週1回は体重測定し、記録に残しましょう。**



栄 養

食・口腔機能など

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品等）や水分をしっかり摂りバランスよく食べましょう。
- 「噛む力・飲み込む力」の維持が大切です。定期的に歯科受診しましょう。口腔ケアにも気を配りましょう。

週2日以上、1日あたり30分以上の運動習慣が望ましいといわれています。

身体活動

ウォーキング・体操など

- 身体活動は筋力の維持・向上だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。
- 日常生活の中でこまめに動いたり、運動などをしましょう。無理なくできる範囲で、今よりも体を動かすことを意識しましょう。

フレイル 対策 3つの柱

社会参加

趣味・ボランティア・仕事など

- 趣味やボランティア活動、知人との交流等で外出をし、社会参加をすることはフレイル予防に効果的で、健康寿命の延伸につながります。
- 外出の頻度や時間を増やし、自分にあった活動を続けましょう。

1日1回以上の外出(買物や散歩等)、
週1回以上の社会交流(知人のおしゃべり等)、
月1回以上の社会参加(ボランティア、地域活動、通いの場等)を意識してみましょう。

自立に向かうサービス利用とは

- サービスの利用が必要になった時に、自分らしい生活を実現するためには、どのようにサービスを利用すると良いのでしょうか？ Aさんのケースで考えてみましょう。

Aさんのケース

Aさん(75歳)は、近所を散歩中に骨折してしまい、2か月安静にしていました。骨折は治りましたが、安静中に筋力が低下し、一人で歩いて外出ができず、買い物に行けなくなりました。

パターン①

再び一人で買い物に行けるよう、訪問型サービスで買い物などの支援を受けながら、自分でできる掃除や食事の準備は自分でやりました。

また、通所型サービスC(短期集中的な運動プログラム)を利用し、さらに自宅でも積極的に運動等のセルフケアに取り組みました。



その結果、再び長距離を歩けるようになりました。訪問型サービスは必要なくなり、通所型サービスの利用も3か月で終了となりました。

今では一人で買い物に行き、地域のグループで集まって体操するなど、以前よりも元気です。

パターン②

買い物などの支援だけでなく、掃除や食事の準備など困りごとは何でもお願いしました。

また、動くのが億劫になり、自主的な運動等の取組にも消極的でした。

その結果、以前は自分でできたこともできなくなり、全身の筋力や機能が衰えて、さらに状態が悪化しました。

パターン①のように、サービスを利用しつつ、できることは自分でやろうと考えて行動することは、住み慣れた家で元気に暮らすために大切なことです。

サービスは、**自分でできることは、できる限り自分で行う**

できなくなったこと再びできるようになる

ことを基本とし、ケアプラン(支援計画)に基づいて提供されます。

できないことを手伝ってもらっただけではなく、自分でできることを増やしたり、維持することが大切なんです！



総合事業のサービス利用に当たっての留意事項

総合事業のサービス利用に当たっては、下記のことについて予めご了承ください。

●サービス内容の決定について

ケアマネジャーが利用者の状況を確認しながら、課題を分析して、目標を明確にします（「アセスメント」といいます）。そして、それらを基にして、利用者の能力を最大限活かして自立につながるよう、サービス内容を決定します。



サービスからの卒業（サービスを利用しなくても生き生きと暮らせる状態）を目指しましょう！

●訪問型サービス B（地域の協力者等が実施する生活援助サービス）について

訪問型サービス B は、主に地域の助け合い活動団体（困りごとを抱えた人に対して有償ボランティアを実施する地域住民の団体。）等が実施します。

サービスを提供する団体の突発的な事情により、サービス提供の日時等の変更や中止について、サービス提供団体からご相談させていただく可能性もありますので、予めご了承ください。

利用できる時間や曜日に制限がある場合もあります。
地域全体で支え合いましょう！



●訪問型サービス C・通所型サービス C（短期集中型のサービス）について

訪問型サービス C 及び通所型サービス C は、3か月（最大6か月）の短期間で集中的に、専門職の支援のもと、設定した目標の達成を目指して身体機能・動作能力等の改善に取り組みます。

サービス利用にあたっては、原則3か月でサービスが終了することに同意いただくとともに、サービス利用中及び終了後も、自分自身で、継続して健康づくり（セルフケア）に取り組みましょう。

自分自身で、または地域の仲間と一緒に、健康づくりの取組を継続しましょう！



お気軽にご相談ください

●出雲市の高年齢者あんしん支援センター（地域包括支援センター）の連絡先●

- * 出雲 ☎25-0707（今市町 543 出雲市社会福祉センター内）
- * 平田 ☎63-8200（平田町 2112-1 平田福祉館内）
- * 佐田 ☎84-0019（佐田町反辺 1747-6 出雲市役所佐田行政センター内）
- * 多伎 ☎86-7122（多伎町小田 50 多伎地域福祉センター「うなばら会館」内）
- * 湖陵 ☎43-7611（湖陵町三部 1352 湖陵福祉センター内）
- * 大社 ☎53-3232（大社町杵築南 1397-2 出雲市役所大社行政センター内 2階）
- * 斐川 ☎73-9125（斐川町上庄原 17662 出雲市社会福祉協議会斐川支所内）

〈発行〉 出雲市 医療介護連携課 ☎0853-21-6106